XIN LƯU Ý:
ĐÂY CHỈ LÀ BẢN CHÉP NHÁP CHƯA ĐƯỢC SƯ GIÁC NGUYÊN HIỆU ĐÍNH. QUÝ PHẬT TỬ TẠM THỜI CÓ THỂ DÙNG LÀM TÀI LIỆU NGHIÊN CỨU CHO RIÊNG MÌNH. XIN TRÁNH IN ẤN PHỔ BIẾN.

TÂM QUÁN NIỆM XỨ (3) 14.09.2016
<blockquote>Kalama tri ân bạn nghianguyenntn ghi chép.</blockquote>
[27/10/2021 - 11:43 - nghianguyenntn]

Bữa nay học xong phần tâm quán niệm xứ. Phần pháp quán niệm xứ có những vấn đề rất quan trọng. Nhưng nếu mình học kỹ phần tâm quán và thọ quán thì qua pháp quán rất nhanh và dễ.

Có chuyên tâm quan sát danh sắc bằng niệm và tuệ thì hành giả ngoài nhận diện được tam tướng còn thấy ra được phiền não tiềm tàng của mình mạnh yếu ra sao. Có nghĩa là mình tu tứ niệm xứ thì mình phải quan sát danh sắc, những gì nó đang diễn ra để mỗi lúc thấy rõ hơn bản chất tam tướng của danh sắc. Sẽ có 1 lúc quý vị thấy rằng không có gì ngoài tam tướng và ngoài tam tướng không có gì là danh sắc. Hai cái đó lúc bấy giờ là 1. Tức ở đâu có tam tướng thì ở đó có danh sắc. Giống bây giờ, mình thấy ông a ổng già, bà b bả bệnh, nhưng trong cái nhìn của hành giả thấy rằng a=già, b=bệnh, chứ họ không tách ra ông bị bệnh, trong nhận thức hành giả thì a=già, b=bệnh. Bởi bà b bây giờ mình nhìn thấy bả rõ ràng là hình ảnh của cái bệnh chứ không còn là bà b đẹp, trẻ, khỏe mà mạnh như ngày nào nữa mà bà b bây giờ nhìn bả chỉ thấy bệnh thôi. Còn ông a bây giờ nhìn ổng thì mình chỉ thấy tuổi già thôi, thấy lưng còng, má hóp, da nhăn, răng rụng, tóc bạc, da mồi, run rẩy, trên nói dưới không nghe, cái đầu muốn đi mà chân dở lên không nổi nha. Cho nên cái tuổi già, cái hình dáng người già với ông lúc bấy giờ nó là 1. Thì ở đây cũng vậy, lúc bấy giờ hành giả chưa có tu hành gì nhiều , hành giả thấy rằng tôi bị đau, tôi vui nhưng dần dần hành giả sẽ thấy rằng: cái gọi là “tôi” đó chính là cái gì đang diễn ra. Thí dụ giờ cơn đau đang diễn ra thì bỏ cơn đau đó đi thì tui chỉ còn là cái xác thôi. Còn bao nhiêu kiến thức của 1 ông bác sĩ mà trước giờ mình học , mình là 1 ông bác sĩ, mình là 1 bà kỹ sư, 1 ông luật sư… do hồi đó mình còn sung, mình còn trẻ mình nghĩ như vậy, nhưng thật ra đến lúc mình đau quá, trong khoảnh khắc mình đau thì bao nhiêu bác sĩ, bao nhiêu luật sư, bao nhiêu kỹ sư mất sạch ngay thời điểm đó trong đầu mình. Nó chỉ có cái đau thôi nha. Nhớ nha, hành giả phải thấy cái đó. Chứ hồi đó giờ mình cứ cho là ông luật sự bị nhức răng, bà kỹ sư bị tiêu chảy, ông bác sĩ bị nhức đầu nhưng mà bây giờ mình lại thấy khác. Mình thấy là lúc đó trong đầu của ông bác sĩ là chỉ có cơn nhức đầu thôi chứ không có cái khác.

Và tui nhắc lại lần nữa, ngày mà mình chưa là hành giả mình thấy “cái tôi” của mình giống như cái cây, còn những buồn vui thiện ác giống như cái bóng của cái cây. Nhưng thật ra, mình phải hiểu ngược lại. Chiếc xe lửa chính là từng toa, nhiều toa ghép lại thành 1 đoàn tàu lửa. Bây giờ tách từng toa đó ra thì tui không biết xe lửa đó nó nằm ở đâu. Các vị trong room này chắc biết xe lửa mà. Có nghĩa khi 1 đoàn tàu đi từ điểm a qua, nói là đoàn tàu nhưng thật ra khi tui lấy ra từng toa thì cái đoàn tàu đó nằm ở đâu. Chứ mình không thể hiểu cái toa đó là của đoàn tàu nào đó, đó cũng là 1 cách nói trong dân gian nhưng nếu mình xét ra, làm gì có chuyện cái toa đó của đoàn tàu nào, bởi vì từng toa nó ghép lại mới ra chiếc tàu. Khi nào thấy cái bóng của cái cây thì cái bóng riêng, cái cây riêng. Còn đằng này đoàn tàu chính là từng toa tàu ghép lại, mình cũng vậy.

Tui nhắc lại, mình phải quan sát để thấy ra từng khía cạnh khác nhau của danh sắc. Thứ nhất cái gọi là tôi, cái gọi là của tôi, nó chính là những gì đang diễn ra và đang biến mất, chứ không có chuyện tui riêng, buồn vui thiện ác là cái riêng, không có. Không có cái đó, nhớ nha, mà mình chính là những buồn vui thiện ác đang diễn ra mà những cái đó không có nữa thì mình không có nữa, nhớ nha, cái đó quan trọng. Còn chuyện đầu tiên, hành giả quán sát danh sắc, hành giả thấy như vậy, cái gọi là tôi, là ta, là mình, là của mình, nó chính là những gì đang diễn ra và nó đang mất đi (chữ không có sẽ mất đi). Và buổi đầu, cái nhận thức này của quý vị nó có được từ Kinh sách, có từ thầy bạn, thiền sư, từ những gì mình đọc, nghe. Nhưng đến 1 lúc nào đó thì chính quý vị thấy nó mà quý vị quên mất thầy, quên mất bạn, quên mất Kinh sách mà tự mình thấy thôi. Quý vị sắp đi biển thì tui có người gió ngoài đó dữ lắm, sóng dữ lắm, gió nhiều lắm. Mình chỉ nghe nói thôi. Và mình ở trong bờ mình đi ra thấy gió hiu hiu, từ từ gió nhiều nhiều rồi mình thấy sóng. Nhưng đến lúc bão lên rồi thì mình không còn nhớ đến lời người ta nói mà lúc đó mình trực tiếp nhìn những con sóng đang bủa vây mình. Mình đang đứng nhìn sóng, gió phủ chụp lên người mình. Thì cái biết lúc đó là cái biết do chính mình chứ không còn là cái biết do mình nghe nói nữa. Còn hồi nãy lúc ở trên đất liền thì mình nghe nói thôi. Nghe nói ngoài đó sóng, gió dữ lắm nha, cái đó mình nghe thôi. Nhưng tới lúc mình trực diện thấy nó, lúc đó cái thấy đó là của quý vị, cái thấy đó không còn dính líu tới cái điều quý vị nghe nữa, những gì quý vị đọc, không còn nữa.
Lúc đó chính các vị đang teo ha. Vì bằng chứng cái biết trong bờ đâu làm cho quý vị run. Trong bờ người ta nói ngoài đó gió, sóng dữ lắm. Quý vị nghe không có cảm giác gì đặc biệt hết, nghe cũng hơi lo lo vậy thôi nhưng mà không có điếng hồn, không có xanh mặt, không có vãi ra quần, nha. Còn bây giờ mới có nè, bây giờ thấy sóng dâng lên cao như là nóc nhà, còn gió thì mình có cảm giác như mình là lá me trong dòng chảy xiết vậy đó. Ai đi vượt biên mới biết cái cảnh đó. Sóng nhồi, cái đỉnh sóng nằm ở đâu trên nóc nhà, còn ghe mình nằm ở dưới đáy thì tưởng tượng nó khủng khiếp như vậy. Thì lúc đó bao nhiêu kiến thức của mình về biển, nó biến mất mà lúc đó chỉ còn cảm giác đối diện thực tế mà thôi.
Bây giờ quý vị học Đạo, học A Tỳ Đàm, học thiền quán thì nghe thấy danh sắc vô thường, từng giây, từng nháy mắt, trong chớp nhoáng, quý vị nghe quý vị chưa có phê. Mà 1 ngày nào đó nếu duyên lành đầy đủ, quý vị sẽ thấy rằng nó sanh diệt như thế nào. Thiện mới vừa thiện đó thì ác lên tới rồi. Mà ác đó vừa tới mình thấy được ác thì cái thiện nó tới rồi. Cái vui nó xuất hiện đó thì nó bị 1 cái buồn, 1 cái giận, 1 cái ghen, 1 cái sợ nó lấp liền, thì mình vừa nhận ra nó thì cái thiện tới. Mà cái thiện nó trụ chưa bao lâu thì mấy cái sân, tham ở đâu nó ập tới. Quý vị phải trực diện với những sóng gió đó của danh sắc thì quý vị mới thấm được. À, thì ra cái gọi là tôi nó mong manh như vậy. Cho nên cái chuyện có chuyên tâm quán sát danh sắc niệm và tuệ thì hành giả ngoài nhận diện được tam tướng còn thấy ra được cái phiền não tiềm tàng của mình mạnh yếu ra sao, cái này rất là quan trọng. Khi mình quán chiếu như vậy, thứ nhất là mình thấy bản chất vô thường, khổ, vô ngã của thân tâm, để chán, để sợ. Người không có tính tâm, không có trí tuệ trong room này, thì nghe cái này thì 1 thì chán, 2 thì ngạc nhiên. Cái đó thì ai không biết, thân tâm này luôn thay đổi vô thường mà tại sao ngày nào cũng nghe ổng nói. Xin thưa, đừng có nghĩ là mình hiểu đúng, mình hiểu đủ nha, chưa đâu. Vì còn việc thứ 2, ngoài cái việc nhìn thấy danh sắc mình còn nhìn thấy được phiền não tiềm tàng. Là khi quan sát như vậy, ngoài chuyện thấy thân tâm mình nó mong manh, nó phù du, sanh diệt chớp nhoáng, có đó, mất đó. Mình còn nhận ra, trời đất ơi, cái sân của mình nó lớn không tưởng tượng được, cái sân của mình nó rộng hơn sân bóng đá 3 ngàn lần.
Rồi cái tham mình nó trùng trùng. Vì vậy, Kinh Hán có 1 câu "Ái hà thiên xích lãng – Khổ ải vạn trùng ba" nghĩa là sóng dâng lên hàng ngàn thước, ái càng nhiều thì khổ càng sâu. Vì ái và khổ là 2 mặt của 1 đồng tiền, thích ở đâu thì khổ ở đó. Vì sao thích ở đâu khổ ở đó, nghĩa là tập ở đâu thì khổ đế ở đó, vì muốn mà không được là khổ. Được rồi mà giữ không được cũng khổ. Đi kiếm tìm là khổ, kiếm không được là khổ, kiếm được rồi không giữ được cũng khổ. Giữ mà không còn thích nữa, chán rồi, thích cái khác cũng là khổ. Thương phải xa là khổ, ghét phải gần là khổ. Trong một giờ như vậy, trong 1 ngày như vậy, giây phút nào mà quý vị có bao nhiêu phần trăm được toại nguyện là 1 chuyện. Thứ nhất là giây phút toại nguyện vốn dĩ không có nhiều, và những niềm vui, nụ cười của các vị luôn bị đe dọa tứ bề, thập diện mai phục, 4 phương, 8 hướng bao nhiêu là đe dọa

cho niềm vui hạnh phục của các vị. Dễ ẹc, cái răng mà nó nhức 1 phát là bao nhiêu niềm vui hạnh phúc trên đời này nhấn nút biến mất hết. Con quý vị chiều nay nhận bằng bác sĩ, vợ, chồng các vị chiều nay trúng số độc đắc, con trai đầu của lòng của các vị chiều nay vợ nó nằm cử, sanh ra 1 cặp sinh đôi cực kỳ kháu khỉnh. Coi như các vị cái gì cũng có hết, nhưng chỉ cần cơn đau nhức răng nó ập tới, thì tui bảo đảm tất cả cái kia phải dẹp qua 1 bên, lúc đó chỉ nhớ tới cái răng thôi.
Các vị đã từng nhức răng chưa. Các vị bị rồi sẽ biết. Chỉ cần nhức răng nó tới rồi thì tất cả cái kia nó dẹp qua 1 bên, không phải mấy cái kia không còn nữa mà lúc bấy giờ, các vị cảm nhận những cái kia trong 1 tâm trạng rất khó nói. Đau quá đau. Hay nhẹ hơn 1 chút là bụi vô mắt. Con người quý vị mấy chục ký lô, còn hạt bụi nhẹ tới mức không cân nổi, trừ cân điện tử, ngay cả cân tiểu ly của thợ bạc cũng đâu cân được hạt bụi mà cái thây mập của các vị thì tới mấy chục ký. Ấy vậy mà chỉ cần 1 hạt bụi đó lọt vô trong con mắt rồi thì tất cả vũ trụ này gồm 7 tỷ người trên hành tinh chỉ còn là con số không. Lúc đó các vị chỉ nghĩ đến hạt bụi trong mắt thôi. Tui từng bị bụi vô mắt, tui biết mà. Nó vô rồi thì lúc đó tui không còn nhớ cha mẹ, anh em, thầy bạn, Phật Pháp tui không còn nhớ, mà tui chỉ nghĩ đem nó ra, moi nó ra khỏi con mắt của tui chứ tui chịu không nổi. Bụi vô mắt không đau nhưng kỳ lắm, nó vô xốn xốn kỳ lắm. Phải lấy nó ra rồi mới tính chuyện gì tính.
Cái chuyện mình trúng độc đắc, công thành danh toại, rồi vinh quy bái tổ, áo gấm, về làng vinh hiển, cái chuyện đó lát nữa tính, mà bây giờ bụi vô mắt tui chịu không nổi, tui phải lấy nó ra cho bằng được. Điều đó cho thấy rằng tất cả hạnh phúc, an lạc của mình nó luôn bị đe dọa thường trực và liên tục. Và khi quan sát mình mới thấy hạnh phúc của mình nó vô thường, cả nỗi khổ niềm đau nó cũng vô thường vì chúng đều là những cảm giác,do duyên mà có, có rồi phải mất. Một điều nữa, khi quan sát như vậy, ta mới có dịp thấy phiền não của mình nó nhiều cỡ nào, nhờ vậy mà mình mới bỏ bớt được cái tăng thượng mạn, cho rằng mình là đại trí, cho mình là đại bi, đại dũng, mình cứ tưởng mình ngon lắm, nhưng thật phiền não trong người mình tính bằng núi chứ đừng nói tính bằng tấn. Núi tham, núi sân và núi si. Đã là núi thì sao mình tính ra tấn nổi.
Nên khi quan sát như vậy mình có 2 cái lợi. Một là khi chuyên tâm quan sát danh sắc để thấy rõ tụi nó mong manh, phù du như thế nào. Và cái thứ 2 mình cũng phát hiện ra phiền não của mình nó trùng điệp và mình cũng đồng thời nhận ra nhược điểm của mình, tử huyệt của mình nó nằm ở đâu. Tui nhớ có kể 300 lần câu chuyện cô thiếu phụ đời xưa có chồng đi lính thú. Một cái cô có chồng đi lính thú rồi nghe được người ở biên ải về báo tin, nói chồng bả chết rồi mà xác thì vùi lấp qua loa, tạm thời ở ngoải đó. Bả nghe bả thương quá, cơm đùm cháo nắm lặn lội đường xa vạn dặm ra ngoài đó để tìm xác chồng, thì tới nơi, mấy người lính trấn ải họ mới chỉ cái gò là xương của chồng bà, tên Lê Văn Tèo, xã Nhơn Trạch, huyện… thì bả ra hốt cốt chồng bả mang về. Mà bả có nhan sắc mà, trên con đường vạn lý đến biên ải rồi từ biên ải trở về nhà biết bao nhiêu ong bướm chập chờn xung quanh mà bả từ chối hết, chỉ 1 lòng thủ tiết thờ chồng với nắm xương tàn trong tay, mong đem về với quê cha đất tổ mà nằm cho ấm, chứ bả không còn nghĩ gì về chuyện đời chung quanh hết. Vậy mà qua bao nhiêu đèo, không nản chí, bao nhiêu lời ong bướm tán tỉnh, bả cũng không chùn lòng, vậy mà khi về tới làng, băng qua 1 con suối, bả mới nhìn thấy 1 đóa lan rừng đẹp làm sao, lan màu tím sẫm mà cánh nó nhìn như nửa bướm nửa hoa, mà nó lại mùi thơm thoang thoảng, mà đàn bà ai lại không yêu hoa. Đẹp quá, về gần tới nhà rồi, mất cảnh giác, lơ là cảnh giác, bả nghĩ gần tới nhà rồi, xế xế là tới rồi. Một tay ôm bọc xương của chồng, 1 tay với với hái nhánh lan rừng. Với tay sao thì bị trượt chân, túi xương của chồng theo dòng nước trôi đi mất. Đóa lan rừng có hái được hay không thì họ không có kể, mà chỉ kể là nắm xương đó, trước khi lấy, bả đã 1 lòng 1 dạ với nó, lấy được rồi, bả vẫn 1 lòng 1 dạ với nó. Vậy mà giờ cuối, bả lại làm mất nó đi chỉ vì 1 đóa lan rừng mà nằm ở đâu, nằm gần nhà mới ghê chứ.
[30/10/2021 - 08:23 - nghianguyenntn]
Mình cũng vậy, mình tưởng mình chánh niệm, mình tưởng mình trí tuệ, nhưng mà Phật nào hoa nấy, tức là bước tu mình tới đâu thì phiền não của mình tinh vi cỡ đó. Chúng ta cũng vậy, chúng ta một đời tu hành, có ý lìa bỏ gia đình, lục căn, lúc trần hấp dẫn, phố xá phồn hoa để vào thiền viện tu hành nhưng nhiều khi mình không ngờ được những phiền não ẩn khuất đâu đó mà nó trá hình, ngụy trang dưới những hình thức thiện pháp. Ví dụ hồi đó mình ham danh lợi, nhan sắc, tiếng tăm, quyền lực, ham thích trong tình cảm. Bây giờ mình tu mình thấy cái gì cũng phù du nhưng mình lại chết

trong thành quả tu tập của mình. Mình thấy sao giới luật mình ngon lành quá, thiền định của mình ngon lành quá, kiến thức, trí tuệ của mình ngon lành quá, thì chết, giống như cô thiếu phụ làm mất nắm xương chồng chỉ vì 1 nhánh lan rừng, nha. Cho nên, việc quan sát tam tướng sẽ bào mòn 2 thứ phiền não này. Đó là tà kiến và hoài nghi. Tà kiến là thấy sai trong danh sắc, còn hoài nghi là sự thắc mắc, phân vân, hễ còn thấy sai là còn thắc mắc, phân vân. Còn nếu mình có tu tập, mình tin chắc mình là cái gì, mình ở đâu mình có, còn nếu bây giờ, mình sống kiểu này thì mình chết, mình sẽ đi về đâu. Mình biết chắc như vậy, dù mình không phải là Thánh, mình không có thần thông nhưng mình ít ra mình biết mình là ai, mình ở đâu tới, mình sẽ đi về đâu. Ít ra, mình biết rõ đường đi lối về, nó khác. Còn đằng này, khi mình hiểu sai Phật Pháp thì mình sẽ nghi ngờ, sống trong hoang mang ngờ vực. Bây giờ quý vị còn trẻ, khỏe, tỉnh táo, ngon lành, quý vị chưa thấy phê đâu, một lúc nào đó lụm cụm rồi đó, trên giường bệnh, giường chết quý vị mới thấy, mình nằm nhớ lại, mấy chục năm qua mình đã tu được cái gì, mình đã học được cái gì.

Và tui đã nói hôm qua rồi, học giáo lý mà không có hành trì, không có thực tập thì giống y chang 1 người chết khát trên biển. Có nghĩa là dưới chân họ là nước, đúng. Nhưng mà nước đó không thể giúp cho họ hết khát. Rồi trong Kinh cho 1 ví dụ nữa, người giỏi giáo lý mà không có hành trì, không có thực tập giống y chang một người khát nước mà đứng trên miệng giếng nhìn xuống giếng mà trên tay không có dây, không gàu múc nước vậy đó. Có nghĩa là khát, nhìn thấy nước phía dưới trong vắt nhưng quá tầm tay của mình, mình không thể đưa cái mỏ mình xuống uống được, mình không thể đưa bàn tay của mình để vóc nước được. Thấy nước trong vắt, biết là nước mát lạnh luôn, biết cái giếng này nó ngọt dữ lắm. Mình biết luôn, nha. Biết chung quanh không có mồ hoang, mả lạng. Chứ có 1 số cái giếng thấy nước trong vắt, mát lạnh nhưng chung quanh có những cái mả, mình cũng ớn, sở dĩ nước trong giếng nó ngọt là do mấy cái mả nó đi ra. Còn đằng này mình biết rõ là chung quanh không có mồ mả gì hết. Giếng nước đá ong nằm trong bóng râm thì dứt khoát nó phải mát rồi, nước phải ngọt rồi, nhưng khổ là không gàu, không dây thì làm sao, mình thọc cái mỏ mình uống à? Làm sao mình đưa tay xuống mình bụm. Nên người học giáo lý mà không hành trì thì giống người nhìn giếng nước buổi trưa hè mà tay không gàu, không dây.

Hoặc là nó giống như 1 người chết khát trên biển, dưới chân là nước mà khát thì cứ khát, cái nước đó không giúp được cho mình cái gì hết. Còn là phàm phu, phiền não có mòn đi thì nó cũng sanh sôi trở lại ngay khi có dịp, ta phải bào mòn chúng cho đến lúc chứng Thành thì thôi. Nếu kiếp này không chứng đắc được sơ quả thì kiếp sau ta chắc gì gặp được Phật Pháp để tu tập Tứ niệm xứ. Hai thứ tà kiến phiền não và hoài nghi khi không được bào mòn bằng tuệ quán thì chúng hoàn toàn có điều kiện được phát triển như cũ. Nghĩ tới đây mà run. Bây giờ mình tưởng tượng, bao nhiêu người trên hành tinh này, hơn 7 tỷ, dân Việt Nam lên 100 triệu, mà có bao nhiêu người là phật tử, mà trong khi đó mình chia ra Nam, Bắc (ý Thầy là Nam Tông, Bắc Tông), khất sĩ, Cao Đài, Hòa Hảo… còn pháp môn tứ niệm xứ này được biết đến trong 1 số ít người, tui nghĩ tỉ lệ chắc 1/1000, nghĩa là 1000 người thờ Phật thì có 1 người biết pháp môn tứ niệm xứ. Mà trong số những người biết pháp môn tứ niệm xứ thì có bao nhiêu người hành trì nghiêm túc, bậc thượng, trung, hạ. Việt Nam, hành giả mà tui mong đợi thì nhiều lắm thì tui nghĩ không tới 50. Dân số thì 100 triệu nhưng hành giả mà như tui mong đợi là sao, là có căn bản A Tỳ Đàm, nắm được lý thuyết của pháp môn Tuệ quán, tức là vừa nắm được lý thuyết A Tỳ Đàm và lý thuyết Tuệ quán Tứ niệm xứ, thì tui e rằng không có chạm tới ngưỡng 50 đâu, 25, 37 là hết ga.

Nên đời này biết rồi mà không nỗ lực thì đời sau chắc gì gặp được Phật Pháp, mà nếu gặp mà cái kiểu ầu ơ ví dầu là cũng chẳng đi về đâu hết. Trên đây có nhắc đến trí tuệ như thật, tiếng Pali là (không ghi được), đó là 1 tên gọi khác của trí sinh diệt (không ghi được tiếng Pali), tức là trí thấy được bản chất sanh diệt của 5 uẩn. Khi ta chưa học đạo, chưa tu Tứ niệm xứ, ta thấy rằng "ta" riêng, nỗi đau riêng, "ta" riêng, niềm vui riêng, cho nên ta có nỗi đau và nỗi đau đó là của ta. Rồi đến khi học đạo rồi, hành thiền rồi thì mình mới thấy rằng không có chuyện "ta" riêng, nỗi đau riêng, mà nỗi đau đó chính là mình, cái gọi là "mình" là những nỗi đau, niềm vui, cộng với cục thịt mấy chục ký lô, trong đó nguyên 1 đống coi như là mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, phân, nước tiểu, bọc trong cái bọc bằng da, trét tô bằng thịt, bằng gân, chỉ vậy thôi. Nhưng mà sao, cái đó mới bước 2 thôi. Bước 1 là thấy có cái "tôi" riêng, thấy có nỗi đau, niềm vui riêng. Bước 2, mình thấy chính nỗi đau, niềm

vui đó là mình, mà nó sanh diệt liên tục, có nghĩa là mình cũng chết đi sống lại liên tục. Mình sanh tử không ngừng, nhưng đó mới là bước 2. Bước 3, hành giả nhìn vô hành giả không thấy nó sanh mà chỉ thấy nó diệt không à, nhìn vô thấy mất, mất, mất… nhìn vô danh hay sắc, mỗi đơn vị danh, sắc đều có sanh và diệt hết. Nhưng đến 1 lúc nào đó, hành giả nhìn vào chỉ thấy nó diệt mà không thấy nó sanh. Thì đó được gọi là giai đoạn biến diệt trí (không ghi được tiếng Pali) , có nghĩa là khi quan sát sự sanh diệt của danh sắc 1 cách rốt ráo rồi thì không thấy nó sanh mà chỉ thấy nó mất, nhìn vô thấy mất. Nỗi đau đang mất, niềm vui đang mất, cái danh đang mất, cái sắc đang mất, cái thiện đang mất, cái bất thiện đang mất. Nhớ nha, thấy mất không.
Thì qua khỏi giai đoạn đó, mình mới bình thường trở lại, nghĩa là mình thấy nó có sanh, có diệt, mà lúc bấy giờ mình thấy sanh, diệt với tốc độ khác. Nó nhanh hơn, nó vi tế hơn, nó chớp nhoáng hơn. Trước đây mình thấy nó lừ đừ, trước đây mình thấy nó đau, rồi nó lắng, rồi dễ chịu, rồi thấy đau trở lại, rồi lắng xuống, rồi dễ chịu, rồi đau trở lại… đó là buổi đầu, chứ về sau mình chỉ thấy nó chỉ mất thôi. Mình thấy nó mất, mất, mất… nhớ nha. Và chỉ giai đoạn này thì hành giả mới đủ sức thấy nhìn đâu cũng là khổ đế. Còn bây giờ trong room chỉ là két, vẹc, nhồng, sáo, cưỡng cho nên mình không thấy, chỉ là nghe cho vui vậy thôi. Chứ 1 lúc nào đó, mình sẽ thấy mọi sự có mặt đều là khổ hết. Cái khổ thì khổ đúng rồi, nhưng mà cái vui, cái sướng cũng là khổ, nhưng có điều nó là khổ gián tiếp. Nói khổ vì hạnh phúc là cái nền cho đau khổ. Cho nên lúc bấy giờ trong nhận thức của hành giả nó cũng là đau khổ luôn. Bởi vì nó là cái nền cho ông kia. Và hôm trước chúng tôi đang nói, hành giả thấy rằng cảm kia phải mất thì cảm giác này nó mới có mặt. Cho nên khi hành giả thấy mình đang dễ chịu thì hành giả biết cái dễ chịu này rồi đây nó sẽ mất. Mà dễ chịu nó mất thì sẽ nhường chỗ cho khó chịu. Mà hành giả thấy rằng, cái khó chịu này chắc chắn nó phải mất đi để nó nhường chỗ cho dễ chịu, hoặc nhường chỗ cho 1 khó chịu khác. Nên hành giả thấy "tôi" chỉ là sự thay thế cho nhau mà thôi, sự đắp đổi mà thôi.
Thứ 2, hành giả thấy rằng, chính vì biết đau khổ là gì cho nên mình biết hạnh phúc là gì, từng chịu đựng đau khổ nên mình biết hưởng thụ hạnh phúc nó ra sao. Chính cái chỗ mình biết hạnh phúc là gì thì mình mới hiểu đau khổ là gì. Như vậy thì cái đau khổ, hạnh phúc nó nhường chỗ cho nhau. Thứ 2, nhờ có đau khổ nó mới có hạnh phúc, mà vì có hạnh phúc nên nó mới đau khổ. Mình biết lạnh là gì thì mình mới cần tới cái ấm. Mình biết cái ấm là nhờ mình từng biết qua cái lạnh. Mình biết cái đói nên mình biết cái ngon miệng, mình biết cái khát nên mình mới biết cái đã khát. Chứ mình không biết khát nước là gì thì làm sao mình biết cái đã khát là gì. Quý vị mà lỡ có lần ăn mặn quá, tới hồi hớp được miếng trà đá, nó đã làm sao đâu, uống ực ực.
Tuy nhiên, ở đây nói lạc đề chút, tui xin can bà con thói quen, khát nước mà giải khát bằng nước đá, nó rất là bậy. Thứ nhất là đi xa về, mà mình "dọng"nó vô thì không tốt. Thứ 2, uống nước đá nó làm mình no nóc chứ nó không có đã, mà cái đã là trà nóng, trà nóng mà pha đậm là giải khát tốt nhất. Nó làm dịu cơn khát, đồng thời không làm cho quý vị ọc ạch. Gần đây chúng tui chỉ uống trà xanh, trà bột, kiểu trà lá xây ra thành bột. Ví dụ khi cần uống ngọt, chúng tui cho 1 tý sữa đặc vào. Sữa đặc với trà bột, rồi mình đánh nó lên. Còn bình thường thường là pha trà bột với nước nóng, người ta thường khuyên là pha với nước nóng tối đa là khoảng 80 độ, đừng dùng 100 độ là chết trà. Vì sao tui lạc đề, vì các đó có lợi cho quý vị dữ lắm. Trong room này chắc tui nghĩ không ai nhỏ hơn tui đâu, thì bỏ hết những thức uống không có lợi, nhiều khi mình chết tức tưởi không phải vì bệnh mà vì ăn uống tầm bậy. Tàu có 1 câu "phục dược bất như phục dược" có nghĩa là bị bệnh lúc uống thuốc nó không bằng lúc mình thường mình ăn thuốc. Có nghĩa là mình tranh thủ khi uống nước, khi mình ăn cơm thì coi rau trái, giống gì ăn có lợi cho sức khỏe thì mình "dọng" vô thì lúc đó cũng ngừa được nhiều bệnh.
Mỹ có 1 câu: Mỗi ngày dùng 1 trái táo thì không cần tới bác sĩ. Câu đó mình nghe cho vui vậy, nhưng mình phải hiểu ngầm, rau trái có lợi cho mình, trước khi mình ngã bệnh, uống nước nhiều, ăn rau trái nhiều thì bớt bệnh. Tui có đọc ở đâu đó, ở bên mấy trại tị nạn ở Châu Phi, có 2 slogan rất hay. Có hai việc cứu sống rất nhiều người nhưng thường bị nhân loại lãng quên, đó chính là uống nước và rửa tay. Ở Châu Phi, mấy trại tị nạn, giúp dân nghèo, Âu Mỹ, mấy bác sĩ, tình nguyện viên ở đó là cho treo câu đó lên. Có 2 câu đơn giản nhưng cứu được nhiều người, nó không có tốn kém gì hết, không tốn kèm tiền bạc, công sức và thời gian. Đó là rửa tay và uống nước. Nếu nhân loại từ

bé được kèm cặp, hướng dẫn 2 cái này thì sẽ hạn chế những trường hợp chết tức tưởi. Một người trưởng thành thì 1 ngày uống không dưới 2 lít nước, còn người dưới tuổi 18 thì trên 1 lít. Còn cơ thể của người 18 tuổi trở lên thì bắt đầu đã hơi đặc biệt thì 1 ngày không dưới 2 lít. Rồi rau trái, chất xơ nó hỗ trợ cho mình về đường bài tiết, tiêu hóa, đồng thời cũng ngừa ung thư rất là tốt.
Tui đang nói về thiền mà tại sao tui moi cái đó ra, thứ nhất giúp cho quý vị về đời sống vật chất. Thứ 2 tui gợi ý 1 điều phòng bệnh tốt hơn chữa bệnh, phòng cháy hơn chữa cháy. Thì chuyện tu học tâm quán niệm xứ hay thọ quán niệm xứ thì cũng y chang như vậy. Vì chánh niệm thường nó tốt hơn là đợi phiền não ập tới rồi mới bắt đầu niệm, niệm không có nỗi. Mình niệm thường xuyên, khi không có chuyện gì thì mình vẫn sống trong chánh niệm. Thì khi mình nghe người ta nói 1 câu gì đó, mọi khi mình nổi điên lên nhưng bây giờ cái niệm mình mạnh, nên mình bỏ.Chẳng hạn như có câu thần chú này hay nè:
Suddha sankhara punjoyam nayudha sattupalabbhati. Nghĩa là chỉ có 1 khối tổng hợp của danh sắc, không có 1 chúng sinh nào hết. Ở đây chỉ có 1 đống tổng hợp của pháp hữu vi thuần túy, ở đây không có gì để gọi là chúng sinh hết. Đọc như bùa vậy đó Suddha sankhara punjoyam nayudha sattupalabbhati, chỉ có 1 khối tổng hợp danh sắc chứ không có 1 chúng sinh nào hết. Mà cứ quán niệm như vậy hết ngày này qua ngày khác, thì khi gặp cái chuyện phải tham, phải giận thì mình mới đủ sức vượt qua cái tham, giận còn không là đợi tới lúc nước tới chân mới nhảy là muộn rồi. Đam mê trong danh sắc chính là tập đế, mà thấy được bản chất của danh sắc rồi, nhàm chán chúng đó là đạo đế. Sự vắng mặt của tập đế là diệt đế. Đến đây thì vấn đề đã sáng rồi. Tu Tuệ quán là nhìn vào khổ đế, nhận diện cái gì là khổ đế, nhận diện 1 cách liên tục để tập đế không có cơ hội xuất hiện, nếu có xuất hiện thì chúng cũng được phát hiện. Cả hành trình nhìn và thấy này chính là đạo đế và nhớ đôi khi nhìn mà không thấy. Hành giả phải nhớ nha chứ không phải cứ nhìn là thấy, cho cả hành trình nhìn và thấy này chính là đạo đế. Ở đây ngài cố ý tách chữ nhìn và chữ thấy, tui rất là tâm đắc chỗ này. Bởi vì lý do là nhiều khi chúng ta nhìn mà chúng ta không có thấy. Nhìn ra sao, có nghĩa là giờ đi, đang đi biết là đang đi, thở biết là thở mà không có thấy được cái tam tướng. Có nhìn mà không có thấy, nha.
Cho nên cả hành trình nhìn và thấy này chính là đạo đế. Còn việc chứng được diệt đế hay không nó là vấn đề tùy duyên. Khi tham được nhận diện thì chúng sẽ mất hoặc yếu đi, không đủ để trở thành tứ thủ và từ đó tạo ra nghiệp hữu. Nghiệp hữu là điểm bắt đầu cho mọi cuộc tái sinh, nên tu tập niệm xứ là ta đang giải quyết vấn đề căn cỗi của tái sinh bằng cách bào mòn mắt xích quan trọng nhất của vòng tròn duyên khởi là tham ái. Không thấy được tam tướng trong danh sắc thì vô minh và ái tiếp tục có mặt, đối lập với vô minh là trí tuệ, mà trí tuệ ở đây là khả năng nhận diện tánh sanh diệt của 5 uẩn, của danh sắc, của 18 giới. Ở đây, luân hồi là do vô minh, vô minh là sự bất tri trong 4 đế, mà tu tập tuệ quán là cơ hội tốt nhất để diệt trừ vô minh khi ta thấy cái gì là khổ đế. Khi ta thấy tập đế chỉ là niềm đam mê trong khổ đế. Bất cứ sự đam mê thích thú nào trong khổ đế cũng đều là tập đế. Sự nhàm chán không khổ đế và tập đế chính là đạo đế. Sự lìa bỏ chính là diệt đế.
Kinh nói minh có mặt thì vô minh có mặt, ánh sáng có mặt thì bóng tối vắng mặt. Trí tuệ có mặt thì vô minh vắng mặt. Cái vòng lẩn quẩn của hệ thống duyên khởi chỉ có thể được đột phá bằng công phu tuệ quán qua việc nhận diện bản chất của tam tướng để ta không tiếp tục vô minh trong 4 đế nữa. (tui muốn quý vị nghe tới nghe lui bài Kinh này, nghe cho đến bao giờ những chỗ không hiểu thì tự nhiên nó hiểu, những chỗ không nhớ tự nhiên nó nhớ. Rồi nó ám cái đầu quý vị suốt ngày này qua ngày kia. Tui tin chắc rằng 3 tháng, 6 tháng nữa quý vị sẽ trở thành con người khác tốt hơn.
Chứ giờ quý vị mong trở thành người uyên bác hơn thì tui không có chắc lắm, bởi vì trong room mình nó gần xuống lỗ hết rồi. Sáng nay có 1 cô phật tử bên Châu Âu hỏi: bây giờ chồng con cũng ổn định, tiền bạc, gia tài cũng ok, giờ con muốn về Miến Điện, học đại học Phật giáo ở Yangon, Sư suy nghĩ sao? Tui bấm bụng, tui nói thiệt: Chị giờ cũng đâu còn trẻ nữa, hồi trẻ học là trau dồi trí, còn tuổi già cỡ như tui với chị bây giờ học chỉ để là thất niệm thôi. Tuổi trẻ học để trau dồi trí tuệ, tuổi già hay bệnh nhiều thì học chỉ là để thất niệm hơn. Đó là sự thật phũ phàng, già rồi. Tui nói thẳng luôn. Nhưng tui có "vuốt" bả cái, tui ghép tui vô luôn, cỡ chị và tui bây giờ có vùi đầu học cái gì đó cũng chỉ để thất niệm thôi. Bởi trong chú giải Pháp Cú có ghi rõ thế này: Đời người chia làm

3 giai đoạn: Tráng niên, trung niên và lão niên. Biết đạo thời tráng niên thì nên dành 2/3 thời gian để học, 1/3 để hành. Trung niên thì 1 nửa. Còn lão niên thì 1/3 học thôi, học nữa thất niệm.
1/3 là sao? Thí dụ, 1 ngày như vậy, trừ lúc mình ngủ, tui cũng không biết quý vị ngủ mấy tiếng. Tui thì ngày tui ngủ 6 tiếng. Học mà mình cứ tưởng già với trẻ học giống nhau, học có nghĩa là vô room mình nghe hoặc chọn 1 đề tài nào đó như đề tài duyên khởi, mình gom hết mấy sách, trang web về đề tài duyên khởi mình đọc rỉ rả. Một ngày như vậy nhiều lắm là 1/3, trừ ra thời gian ngủ. Bây giờ mình lấy thời gian thức nha chi cho 3. Tuổi già từ 50 trở lên thì mình tối đa là 1/3 thôi, 1/3 của thời gian thức chứ không phải 24 giờ nha. Khi từ 50 tuổi trở lên chỉ dành 1/3 cho thời gian học, học là nghe, là đọc, trao đổi, đàm luận, vấn đáp với ai đó thì cái đó được gọi là học. Chứ 50 trở lên mà còn rị mọ, cắm cúi ghi chép là khó lắm, cái đầu lúc đó đã chai, sạn nhiều quá, không còn phì nhiêu màu mỡ để gieo trồng này nọ cho trăm hoa đua nở đâu, lúc đó sỏi đá lục cục lòn hòn. Bởi vì không học cái đầu nó bư, nó bị lão hóa, thì phải ráng mà học. Chính khoa học cũng nhìn nhận cái đó. Cho mình già cái mình bỏ bê không chịu đọc sách, không chịu trau dồi chữ nghĩa là coi như xài không được, nó lú luôn.
[31/10/2021 - 02:38 - nghianguyenntn]
Từ lú qua lẫn chỉ có 1 gang tay thôi, cho nên giữ pháp học lại chút, giữ pháp học được nhiêu hay nhiêu, nhưng tối đa chỉ được 1/3. Mà 2/3 để hành thiền, để sống chánh niệm, nên tuổi trẻ học là để trau dồi trí tuệ, còn tuổi già học để chi, chỉ để thất niệm thôi. Nhưng mà không học thì không được.
Vòng lẩn quẩn của hệ thống duyên khởi chỉ có thể được đục phá bằng công phu tuệ quán qua việc nhận diện 4 đế, nhận diện tam tướng. Khi vô minh nhường chỗ cho minh thì tham ái nhường chỗ cho sự nhàm chán, tà kiến và ngã mạn nhường chỗ cho chánh kiến và sự buông bỏ. Tà kiến vắng mặt thì hoài nghi cũng phải vắng mặt. Nếu đủ duyên khi 2 cái này vắng mặt thì hành giả đã là 1 vị sơ quả. Còn chúng chỉ vắng mặt tạm thời thì mình vẫn tiếp tục làm phàm. Bởi những phiền não vừa kể là căn cội quan trọng cho dòng luân hồi, người lìa bỏ được 2 thứ phiền não này thì coi như đã phá nát vòng luân hồi. Và phương tiện, công cụ, lợi khí mà đắc dụng, hiệu quả nhất để giúp ta lìa bỏ 2 thứ phiền não này chính là niệm và tuệ trong lúc tu tập 4 niệm xứ. Bởi vì mình tà kiến, hoài nghi gì đi nữa, 2 phiền não cũng nằm trên căn bản của thân kiến. Thân kiến là ngầm ngầm lén lén âm thầm nghĩ đến 1 cái tôi. Còn đằng này, mình quan sát rõ ràng rằng ngoài buồn vui thiện ác này thì không còn cái gì là "tôi" nữa hết. Mà cứ tâm niệm như vậy, nhận thức như vậy, tu tập, hành trì như vậy trong suốt 1 thời gian dài. Lúc đầu nó là kiến thức, nó là con vẹt nhưng dần dần nó trở thành vốn liếng của mình. Mình tận mắt thấy nó là như vậy chứ nó không phải là cái thấy vay mượn từ thầy bạn, sách vở.
Minh hay trí tuệ vừa nói ở trên cũng chính là trí tuệ như thật đã được nhắc nhở trước. Truyền thống thiền quán Mogok khi nhắc đến thiền tuệ ở giai đoạn phàm trí thì chỉ đặc biệt nhấn mạnh 2 thứ thiền tuệ trước khi nghe nói tới bát chánh đạo. Có nghĩa là ở các dòng thiền khác, chẳng hạn như dòng Upandita, dòng Mahasi thì nhắc tới 16. Còn ngài Xá Lợi Phật trong bộ (không ghi được) thì ngài nhắc có 9 thôi. Nhưng đặc biệt ở dòng thiền Mogok người ta chỉ nhắc có 2 và tôi – người đang hầu chuyện đây- thì tui thấy rằng, khi cần thì chỉ nhắc 3,4 thôi, mà nếu cần tui dẹp hết, không cần tầng thiền tuệ nào hết. Bởi vì trong A Tỳ Đàm có nói rất rõ là tất cả thiền tuệ thuộc về phàm phu thì coi như nó chỉ là tâm đại thiện thôi, tâm đại thiện là hồi 8 giờ nó có, 9 giờ nó mất sạch. Cái chuyện đó không có gì lạ.
Hồi 7 giờ mình là người chánh kiến, nhưng có thể 7 giờ rưỡi mình là người tà kiến vô phương cứu chữa thầy chạy bác sĩ chê. Cái đại thiện cái riêng và trí tuệ phàm phu nói chung thì nó nắng sớm mưa chiều mà thường mưa nhiều hơn nắng. Có nghĩa là nó sẵn sàng để nó biến mất và nó ra đi không trở lại. Nên thiền tuệ nhiều người nghe mê lắm, nghe nói như vậy là tuệ thứ 3, như vậy là tuệ thứ 6, thứ 7 đó nhưng phải đó nó là những giai đoạn nhận thức, nhưng chưa là Thánh thì có đó, mất đó.
Ở đây tui nói dùm cho những người chưa biết gì hết. Là buổi đầu mình vô quan sát đi đứng nằm ngồi. Nãy đi, đang bước đi, mình biết đang đi bằng tâm sân, rồi nó chuyển qua đi bằng tâm tham, rồi bây giờ đi bằng tâm thiện. Nãy mình đang ngồi mình thở ra, thở ra bằng niềm vui, thở vô bằng niềm vui, rồi bây giờ thở ra bằng sự khó chịu, thở vô bằng sự khó chịu. Chính vì hành giả thấy liên

tục như vậy, hành giả mới thấy rằng danh sắc, thân tâm này nó luôn vô thường biến diệt. Lúc đầu thấy có sanh, diệt đầy đủ nhưng dần dần rồi, hành giả chỉ thấy diệt thôi, đó là giai đoạn biến diệt tuệ. Rồi hành giả bắt đầu thấy sợ, thấy chỉ có diệt thôi, rồi thấy chuyện sống chết của mình chỉ trong gang tấc thôi. Hơi thở này có ra mà không có vô là coi như chết. Còn tâm mình hồi thiện, hồi ác. Sự vô thường của tâm trong lúc ta còn sống nó cũng giống như lúc ta chết. Có nghĩa là sát na này biến mất, nhường chỗ cho sát na khác. Nếu bây giờ sát na tâm của mình biến mất, nhường chỗ cho tâm mệnh chung thì coi như mình chết. Còn nếu nhường cho tâm khác, không phải tâm mệnh chung thì coi như mình còn sống.
Hành giả thấy như vậy sanh cái tâm sợ hãi, chính sự sợ hãi, hết hồn này được gọi là thiền tuệ mang tên là Kinh úy tuệ (Bhayanana). Và theo tinh thần A Tỳ Đàm, khi mình còn bồng bột, nông nổi, trẻ con, nông cạn, thiển cận thì cái sợ danh sắc nó mới có. Bởi vì đó là 1 cảm giác ấu trĩ, trẻ con, non nớt. Nghĩa là cảm giác sợ còn là cảm giác bồng bột. Hành giả tiếp tục không bỏ cuộc tiếp tục quan sát danh sắc tới 1 thời gian nào đó, cái sợ đó chính muồi trở thành sự chán chường, chứ không còn sợ nữa. Mà cảm giác lúc đó chín muồi, nó trường thành, nó già dặn, lão luyện, thuần thục hơn. Lúc bấy giờ không còn sợ mà chuyển qua chán. Giai đoạn sợ gọi là Kinh úy tuệ (Bhayanana), rồi hết sợ thì qua chán nản (Nibbidanana). Rồi chán tới mức hành thiền nó cũng tào lao nữa. Họ thấy danh sắc là vô thường, vô ngã lúc có lúc không. Thiện cũng vậy, ác cũng vậy, họ chán đến mức họ ngồi thiền cũng không có đủ tinh tấn để ngồi. Bởi nó hết pin, lửa tắt, hết lửa trong lòng, nhưng mà nếu ba la mật mình ngon lành có thầy bạn kèm cặp rồi cộng với sự gia trì của đại chúng. Gia trì là gì, nói cho nó sang, chứ không có khỉ gì hết, gia trì là thấy đám đông, tập thể nó cũng kéo mình ít nhiều, thì tui gọi đó là sự gia trì của đại chúng, nói cho sang, chứ cũng là con cá leo cây.
Nếu mình ở 1 mình nó nản là nó buông luôn, nhưng nhờ nhìn lên có thầy, nhìn quanh có bạn thì tự nhiên có tinh thần trở lại, mà vượt qua giai đoạn chán này thì mình sẽ qua giai đoạn Sankharupekhanana, đó là hành xả tuệ, có nghĩa là giờ hết sợ, hết chán, nó qua tới sự hững hờ lãnh đạm. Chánh niệm lúc này rất mạnh, trí tuệ rất là bén nhưng không còn cảm giác gì đặc biệt, không có vui, lo sợ, chán nản mà thanh thản như 1 ông cụ 90 khỏe mạnh. Chuyện đời cái gì cũng biết, tình cảm, danh phận, quyền lực. Quý vị có đọc những trang nhật ký của ông Chu Dung Cơ, cựu thủ tướng Trung Quốc chẳng hạn. Đọc về những trang nhật ký của những tay chính khách lão luyện. Những ngày cuối đời, ổng lui về ngoại ô Thượng Hải ổng sống. Ông viết những trang nhật ký, mà 1 thời ổng là đảng viên quá khích, tuổi trẻ hào khí sung thiên, dấn thân qua nhiều vùng lửa đạn, nào là cách mạng văn hóa trăm hoa đua nở, bước đại nhảy vọt, nào là kinh tế mới, thanh niên xung phong, tuổi trẻ dựng nước, rồi cũng tham gia hồng vệ binh, đập phá chùa miễu, tàn sát trí thức, thân hào nhân sĩ làm đủ trò. Sau đó, tham dự chính trường trở thành nhân vật số 1, số 2 trong đảng cộng sản Trung Quốc rồi cũng danh lợi nghiêng trời, 1 tay cái thế. Tưởng sao khi về hưu rồi, tuổi già lắng yên xuống rồi thì mọi thứ lắng không nổi, ổng nhìn chuyện đời, ổng viết những trang nhật ký, ổng viết lá thơ cho con ổng. Mình đọc đây đúng là hành xả tuệ. Không còn sợ, chán, không còn gì hết mà chỉ là sự lãnh đạm hờ hững của 1 người đã đi qua hết cuộc tình trần, đoạn đường trần gian rồi.
Tui báo với quý vị biết, cái cảm giác, giai đoạn này nè, nào là sợ, chán, lãnh đạm nghe cho sang, tuệ này, tuệ kia nó chẳng là gì cả. Là vì sao, là vì có những người đủ duyên, gặp Phật, Phật nói 1 câu, họ đắc 1 cái rẹt, thì làm gì có tuệ chán nản, sợ hãi. Cái người vô phước, vô duyên thiếu trí so với những bậc lợi căn thì mình mới trải qua lê thê nào là tuệ này, tuệ kia, còn tưởng mình hay chứ nếu mình nhớ lại mình nhục không kịp chứ mà hãnh diện. Tui xài chữ nhục đó. Tại vì người đắc lẹ thì làm gì có thời gian cho tuệ này tuệ kia. Mình là thứ tào lao, cái thứ cù lần, cái thứ độn căn, cái thứ tiêu nha, bại chủng, mạ khô giống thúi thì mình mới trải qua các tuệ chứ kiểu ngài Xá Lợi Phất làm gì có tuệ. Ngài Xá Lợi Phất nghe cái là đắc Tu Đà Hoàn rồi. Rồi sau khi xuất gia, nghe Phật giảng cho ông cậu là ông Trường Trảo 1 chút xíu thôi, ngài đức cầm quạt hầu Thế Tôn, thì ngài chỉ nghe giảng sơ về thọ quan niệm xứ là làm cái rẹt A La Hán luôn chứ ngài đâu lên rừng sâu, núi thẳm, ma thiêng nước độc, làm bần tăng khổ sở, tha ma, mộ địa để mà đắc cái này, cái nọ.
Cho nên biết được cái đó, quan sát danh sắc, đầu tiên biết nó là tam tướng cái đã, nhưng mà cái tiếp theo thấy được cái bản chất thật của mình ruồi bu cỡ nào, biết được phiền não tiềm tàng của mình nó tệ hại tới mức nào, cái con người này kém cỏi tới mức nào. Mà tui biết hôm nay trong room tui

phang như vậy xúc phạm đến nhiều người lắm. Có nghĩa tui nói thẳng mình tào lao thế nào, mình dở ẹc thế nào mình mới bận tâm tới mấy cái tuệ, chứ mình ngon lành thì qua mấy giai đoạn đó chi. Mà không biết, đã dốt mà còn lại tham nữa, mà tui không biết là bao nhiêu lần. Phật Pháp học để được cái gì, không phải để đắc cái gì mà cái chánh là bỏ được cái gì. Có 2 kiểu tu hành, 1 là kiểu tu của người đi đổ rác và 2 là kiểu tu của người đi lụm ve chai. Tu kiểu đổ rác là thấy cái gì trong tay của mình là rác là liệng, không có nhớ gì hết, chỉ cần thấy rác là liệng thôi, quét rác thấy rác là hốt. Cái đầu rất là đơn giản nhưng mà tu với não trạng của người lụm ve chai thì nó rất là mệt, là vì sao? Việc làm của thằng cha đổ rác nó dễ lắm, thấy rác là hốt, thấy rác là vứt, không suy nghĩ. Còn anh ve chai thì cái lưng ảnh phải gánh càng lúc càng nặng, lụm mà, 1 cái bao phải nhẹ hơn 10 cái bao. 1 cái lon phải nhẹ hơn 10 cái lon. Mà trong khi lụm vậy có chắc là những thứ mình lụm được có bán được hay không? Lụm mà phải lựa nữa chứ, mà anh càng lụm chừng nào thì cái lưng anh càng nặng chừng đó, mà khả năng anh lụm phải những thứ tào lao nó nhiều lắm.

Hai hành giả bước vào thiền viện. Một người chỉ nhắm đến 1 chuyện là lìa bỏ phiền não. Ngày xưa tham sân nhiều quá, bây giờ chỉ nhắm tới bỏ, thấy là tham biết là tham, thấy là sân, biết là sân, bỏ. Còn 1 người mong đắc cái này, mong đắc cái kia, mong có phỉ lạc, thần thông, trí tuệ, mong có thiền định, thì mấy cái mong này nó thành nguyên 1 đống gọi là quân "mông". Nó hơi sai chính tả 1 chút nhưng nói theo phát âm là nguyên 1 đống quân "mông", quá trời mong luôn.

Tui nhắc lại, 1 người tu chỉ nhắm đến chuyện lìa bỏ phiền não thì tui tin rằng cái tay này tu an toàn hơn. Bởi vì khi hành thiền, ảnh thấy phỉ lạc lên ảnh thích là tham ái. Anh đang ngồi thiền mà bất mãn, sợ hãi thì tâm sân. Còn thằng cha tu bằng não trạng của tên lụm ve chai lại khác. Ảnh để ý cái này là phỉ lạc, cái này là trí tuệ, cái này là đức tin, hồi đó mình đâu có tin dữ dội đâu, hồi đó đâu có tinh tấn dữ dội đâu, đâu có trí tuệ dữ dội, đâu có kham nhẫn dữ dội đâu, hồi đó đâu có định, niệm dữ dội đâu, bây giờ toàn là thứ dự dội không. Cái kiểu tu của người đổ rác thì tui cho là nhẹ nhàng, an toàn nhất. Có nghĩa là tu không mong để đắc cái gì, đạt cái gì mà tu chỉ để nhìn thấy và lìa bỏ. Các vị yên tâm đi, đừng mong đắc, cứ mong bỏ, khi nào bỏ sạch thì tự nhiên nó đắc. Quan trọng ở chỗ đó.

Thay vì tu để đắc A La Hán thì nó dễ tăng thượng mạn, dễ ngộ nhận. (Ý Sư đang mỉa mai sự ngộ nhận về chứng đắc). Bữa nào nó nghe mát mát sau lưng là rồi đắc A La Hán. Cái đó là có thiệt, tự nhiên ngồi thấy cái mông mình nó như đang rời khỏi cái chiếu là rồi A La Hán, nghe nó nhẹ nhẹ, nó sắp rời quỹ đạo thì nó là A La Hán. Nghe nó mát mát là A La Hán, nghe cái đầu mình bữa nay sao nó sáng sáng, rồi A La Hán. Tối mà ánh trăng xuyên qua cửa sổ, mình ngủ gà ngủ gật tưởng hào quang, rồi cũng A La Hán. Đó là kiểu tu lụm ve chai. Còn với người tu kiểu đổ rác thì không có, họ không có hiểu lầm kỳ cục như vậy. Họ cứ thấy cái nào cũng là rác hết. Cái nào cũng rác, cứ cắm đầu đổ rác thì nó không có ngộ nhận, còn tu mong đắc cái này cái kia là tu kiểu lụm ve chai, dễ lụm lộn, lụm nhầm lựu đạn nó không biết. Lựu đạn cũng là kim loại mà, cứ thấy kim loại là lụm, lụm nhầm lựu đạn. Mà lựu đạn mới được ở chỗ là nó không có bật nắp, nó không bật chốt ẩu như lựu đạn sét, thì nó muốn nổ lúc nào nó nổ. Nó nguy chỗ đó. Nên lụm ve chai dễ lụm nhầm lựu đạn. Còn đổ rác thì an toàn hơn, cứ thấy rác là bỏ.

Quả vị Tu đà hoàn xác định là thù thắng hơn bất cứ ngôi vị nào trong thế giới phàm phu dù là đại phạm thiên, đế thích, chuyển luân vương, ác ma thiên tử. Vị sơ quả vĩnh viễn không bị sa đọa, không còn trở thành người câm, điếc, đui, què, tàn tật mất trí và cũng vĩnh viễn lìa bỏ 6 ác nghiệp gọi là đại nghịch đó là tà kiến và 5 ngũ nghịch đại tội. 1 vị sơ quả kém cỏi nhất cũng không thể luân hồi quá 7 kiếp. Qua những gì nói ở trên thì pháp môn tuệ quán nói chung và tâm quan nói riêng là hành trình nhận thức để giác ngộ dựa trên giáo lý căn bản nhất của đạo Phật là giáo lý duyên khởi và giáo lý tứ đế. Tuệ quán theo giáo lý duyên khởi là nhận thức tính sanh diệt của 5 uẩn. Hành giả cùng lúc đào thải vô minh và tham ái để ngăn chặn tứ thủ và nghiệp hữu, từ đó ngăn chặn cả tái sinh. Tuệ quán nói theo giáo lý tứ đế, trước hết vẫn là nhận thức tính sanh diệt của danh sắc để thấy tất cả hiện hữu đều là khổ. Vì cái gì vô thường cũng xem là khổ. Niềm đam mê trong bất cứ thứ gì cũng là đam mê trong khổ. Và niềm đam mê nào cũng là tập đế, cội nguồn của khổ đế.

Đạo đế là nhận thức về bản chất như thật của khổ và tập rồi nhàm chán và lìa bỏ chúng qua tinh thần Bát chánh đạo. Và diệt đế ở đây chính là sự vắng mặt của phiền não mà chủ yếu là vô minh và

tham ái. Khi vị La Hán viên tịch, phiền não dĩ nhiên không còn, mà đến 5 uẩn cũng không còn nữa. Chúng không còn bị tiếp diễn nữa. Người không phải hành giả, nếu có phút giây nào chán sợ đời sống thì cũng chỉ là chán sợ những thứ thô thiển trên 1 nhận thức hời hợt, không đủ để gọi là đạo đế. Bởi vì cái họ sợ chỉ là 1 phần rất nhỏ của khổ đế thôi. Khổ đế có 3, đó là khổ khổ, hành khổ và ngoại khổ mà tất cả những người không tu hành, không học đạo, họ có sợ khổ thì họ sợ 1 phần rất nhỏ của khổ khổ thôi, và sợ 1 phần rất nhỏ của ngoại khổ, họ không có sợ hành khổ vì họ đâu biết hành khổ là cái gì, họ không biết sợ sự có mặt của danh sắc, mà họ chỉ sợ cái gì làm cho họ khó chịu. Họ sợ mất đi cái làm cho họ thương, họ thích, họ vui, hạnh phúc, họ sợ mất cái đó. Và họ sợ phải đối diện, gánh chịu, chịu đựng, đối phó, đương đầu với cái gì làm cho họ khó chịu. Nói chung cái sợ khổ của người không học đạo, hành đạo, cái sợ của họ chỉ là cái sợ rất nhỏ so với toàn bộ cái gọi là khổ.
[31/10/2021 - 09:17 - nghianguyenntn]
Nếu ngay trong cái khổ anh chỉ thấy 1 phần nhỏ có nghĩa là đối với những gì còn lại, anh vẫn đam mê như thường. Thí dụ đối với 1 đứa bé nó thích chơi đá banh thì nó thấy trái banh là tất cả mà nó không hề ngờ rằng bãi cỏ tụi nó đang chơi rất nhiều kẽm gai, miểng chai, thậm chí là bãi mìn thời chiến còn sót lại chưa được tháo gỡ an toàn. Mà tụi nó cứ nhào ra đó thả diều, đá banh, cút bắt ngoài đó, mà nó không biết rằng đó là 1 bãi mìn chưa được tháo gỡ hoàn toàn. Mình người lớn biết đó là bãi mìn thì mình đã lạnh xương sống, có trả tiền, cho tiền bao nhiêu mình cũng không dám chạy vào. Chẳng hạn như tui, tui rất yêu, thương người Lào, nước Lào, thậm chí nói rốt ráo tui thương người Lào hơn người Miến Điện, tui quý chư Tăng và người Miến Điện, nhưng theo nhận xét của tui, theo những gì tui biết thì người Lào là người dễ thương nhất trong các xứ Nam Tông. Người Tích Lan, Chư Tăng tui không dám nói nha, người Thái là coi như gian số 1, mà người Việt Nam thì không thua người Thái. Người Việt mình thông minh nhưng mà nó gian. Người Miên thì sớm đầu, tối đánh. Nên chỉ có người Lào là tui cho là số 1. Tuy nhiên, đất nước Lào rất đẹp, món ăn đơn giản nhưng cái mà tui sợ Lào nhất là Lào từng là bãi mìn trong thời chiến, như cánh đồng Chum của Lào thì chỗ đó đẹp lắm nhưng mìn đầy ở đó. Nên tui thường tự dặn lòng mai này có duyên về thăm Lào, nhớ đừng ghé chơi chỗ đó, vì sợ đó.
Khi hành giả thấy rằng ở đâu có hạnh phúc thì ở đó có đau khổ và ở đâu có đau khổ thì dĩ nhiên ở đó có hạnh phúc. Và lúc đó hành giả thấy rằng mấy trái banh và mấy trái mìn nó không có rời nhau vì đá banh ngoài bãi mìn thế nào cũng bị cụt chân. Đời chỉ đẹp khi mìn chưa nổ, đời mất vui khi đã mất 2 giò. Khi người lớn mình hiểu mìn là gì, nổ là gì, tai nạn là gì, cụt què là gì thì đơn nhiên khi nhìn thấy trái banh nằm trên bãi mìn thì đồng nghĩa mình thấy trái mìn. 1 hành giả rốt ráo, 1 người học đạo căn bản thì hành giả sẽ thấy nụ cười và nước mắt chỉ là 1 mà thôi. Gai và hoa chỉ là 1 mà thôi. Màu đen và trắng chỉ là 1 mà thôi. Sanh và diệt chỉ là 1 mà thôi. Chán sợ của người không tu tập tuệ quán không đủ để giúp họ lìa bỏ khổ là vì sao. Vì khi nói đó là bãi mìn thì họ không đủ hiểu mìn là cái gì nên họ không có sợ. Cho nên hôm nay có ba má, có người lớn thì nó không dám ra đó đá banh nhưng mai này không có thì nó sẽ kéo cả đám ra đá banh ở đó.
Mình cũng vậy, nhiều khi mình nói mình chán sợ nhưng là do hoàn cảnh đặc biệt nào đó. Chẳng hạn mình là tu sĩ, có 1 số nơi, việc mình không tiếp xúc, lui tới. Nhưng trong thâm tâm mình cũng chưa thật sự sợ. Chữ chán sợ của người không tu tập tuệ quán không học giáo lý không đủ để giúp họ lìa bỏ khổ, vì chán sợ đó còn nằm trên nền tảng của ngã chấp “tui và của tui”. Và sự chán sợ đó vẫn là điều kiện tốt cho thường kiến, đoạn kiến. Trong khi đó, hành giả nhờ thấy được tính nhân duyên của danh sắc, tức là thấy được mọi thứ do duyên mà có, nên không mắc đoạn kiến. Nhờ thấy được tánh sanh diệt của danh sắc, cái gì do duyên mà có thì nó cũng mất đi thì cũng sẽ lìa được cái thường kiến. Tà kiến và hoài nghi là 1 cặp song sinh, bỏ được tà kiến thì sẽ bỏ được hoài nghi. Sự lìa bỏ ở mức rốt ráo được gọi là quả vị Tu đà hoàn, tức sơ quả, tức dự lưu cũng chính là thấy lai .
Điểm khác biệt giữa hành giả tuệ quán và không tu tập tuệ quán là người không tu tập chỉ thấy được khổ trong khổ hoặc tệ hơn nữa là thấy vui trong khổ. Người không tu niệm xứ chỉ thấy khổ trong khổ hoặc vui trong khổ. Người có tu và học đạo thì thấy cả khổ trong khổ. Người không tu thì lén chút cũng có dự mấy thiền, tới hồi hoàn tục thì cũng lên plan, lên chương trình là sẽ có con. Mà mấy vị có biết không, người học đạo mà ném về sơ cơ – sơ cơ có bằng cấp, dốt có bằng cấp, dốt có

chứng chỉ thì cũng phải hiểu rằng: Con là gì? Con là thằng trời ơi ở đâu nó chung vô, nó làm con của mình, mà mình chỉ cần nghĩ nó là giọt máu rồi là mình bán mạng lo cho nó. Con gái, con trai mà tới lúc nó yêu được người dưng thì bố mẹ chỉ là bóng mờ sa mạc, ngay cả anh em ruột khi mà có vợ có chồng rồi thì tình thân cũng phai đi. Mình cắm đầu lo cho giọt máu của mình, cắm đầu lo cho má sắp nhỏ, cứ nghĩ là trách nhiệm của đàn ông. Nhưng nói theo tinh thần Phật Pháp rốt ráo thì tự dưng mình cõng 1 kẻ người dưng về và mình với kẻ người dưng đó mới cộng ghép lại để tạo thành 1 môi trường tốt cho 1 tên người dưng khác chung vô làm con. Thế là mình bỏ cả đời mình hầu nó. Tui cũng có cha, mẹ, tui mang ơn sinh thành của mẹ tôi, của cha tui, đúng. Nhưng nếu nói theo Phật Pháp thì tui phải nói thiệt là có con là 1 chuyện rất là không nên. Mất thời gian cho nó biết là bao nhiêu.

Tui đã nói biết bao nhiêu lần, trong đời của tui biết ít nhất là 3 người đàn bà thông minh tuyệt đỉnh. Coi như họ hồi nhỏ mà không có chồng, có con mà họ tu, học A Tỳ Đàm, học Tứ niệm xứ thì giờ họ đắc tới cái giống gì, đắc tới ngũ quả luôn chứ đừng nói đắc tứ quả. Mà từ lúc nó có chồng rồi nó ngu không có can kịp. Mở miệng ra là khoe. Ngày xưa chỉ chưa có con, chỉ thông minh mà tui ghen tỵ mà vừa khâm phục. Bây giờ bả mở miệng ra như 1 bà tám bán hàng rong. Bả nói những câu mà mình nghe không có chấp nhận được. Bả khen con mà bả khen nức nở và con bả không thì tui không biết, đồng ý là nó cũng hơi khôn khôn, con nít mà, đầu nó sạch thì nó nhớ hơi dai hơn đầu mình chút. Rồi thời này có computer nó mở ra nó biết này kia chút, biết nào là viên kim cương lớn nhất thế giới là bao nhiêu cara, rồi nó biết vi-la mắc nhất trong làng bất động sản là bao nhiêu, ở đâu, có ai mua chưa, rồi xe mắc nhất là của nước nào sản xuất… mấy cái đồ quỷ, mấy cái thông tin đó có gì đâu mà hay nhưng mà thương quá đi, cứ cho con mình là bác học. Rồi có phải mình bả đâu, nó kéo nguyên cả dòng. Chị của bả, anh của bả, mỗi lần họp mặt mà có nó, họ nói cái gì xong thì họ quay qua hỏi có phải vậy không con. Càng lúc họ giết thằng nhỏ, giết không cần dao mà không biết.

Bây giờ thằng nhỏ nó cho nó là vô thượng điều ngự, nó nghĩ nó là toàn vi diệu giác. Bây giờ nó nghĩ nó đâu cần phải học hành gì nữa. Mà chính bả là người cực kỳ thông minh, mà giờ khi bả có con, bả nói muốn học đạo, hành đạo thì bây giờ bả phải coi nó, có còn cần bả không. Khi nào bả thấy nó không còn cần bả nữa thì bả mới rảnh tâm, rảnh trí để bả học đạo, hành thiền, coi khổ không. Mà bả đang đối diện với 1 nguy cơ tâm lý rất là thê thảm, đó là bả sợ thằng con bả thương người khác thì không còn thương bả nữa, mà đồng thời nếu nó tiếp tục ôm bả hoài thì bả làm sao xa được nó để bả chuẩn bị tuổi già. Nó khổ như vậy, bây giờ bả đang đứng trước ngã ba lòng. Một là bả mong nó sớm quên được bả để bả tu, nhưng bên tai bả vẫn văng vẳng 1 cái lời nói mẫu tử tình thâm đó là nó thương người dưng, nó sẽ quên người mẹ này. Cứ như vậy bả khổ kinh hoàng quý vị biết không. Nên phàm phu mình nói sợ khổ nhưng chính mình lại thấy hạnh phúc trong cái khổ.

Cho nên tui phải nói rõ, không có tu thì chỉ thấy được khổ trong khổ hoặc tệ hơn là thấy vui trong khổ, thấy được khổ vì con, thấy được bận rộn vì con là cả 1 hạnh phúc. Họ nói đã lắm, kệ khổ thì khổ, bởi vì tui có cái nhà cho nên tui mới khổ, còn cái mặt của ông, ở apartment, ở nhà thuê cho nên ông đâu có khổ như tui nhưng bù lại là ông không có cái nhà. Mà chỉ vì cái chữ "có" không mà nó làm như con trâu, quý vị biết không. Mà lái xe 45 phút, 1 tiếng đi làm, tối mịt dẫn cái xác nó về. Mà mấy chục năm trời, cuối tuần nằm ngủ như 1 con heo mà không biết cái nhà nó màu xanh hay màu tím, nó vuông tròn, dài ngắn, bát giác, lục giác, hình thang, hình bình hành… không cần biết, cứ là đi cày về để giữ cái nhà. Mỗi tháng trả tiền down payment biết là bao nhiêu, chỉ mục đích là lấy được căn nhà 700 ngàn đó. Mà bây giờ làm trâu làm ngựa, để mai kia để cái nhà đó lại cho thằng con, mà thằng con thì mai mốt nó thương người dưng rồi. Mà chắc gì thằng con giữ được vợ của nó rồi vợ nó có chắc gì thương nó. Nó nản lắm.

Mà cứ như vậy, kẻ phàm phu không học, hành đạo thì cứ tiếp tục thấy khổ trong khổ, và tệ hơn nữa thấy vui trong khổ, còn hành giả tu tập thì họ nhìn đâu cũng thấy khổ. Thấy khổ đã đành mà họ còn thấy niềm vui cũng là cái khổ gián tiếp. Đề mục tâm quán niệm xứ đòi hỏi hành giả luôn có một khả năng định tâm vững mạnh và liên tục vì tâm ta luôn là 1 thứ vi tế và mau lẹ nhất trong đời này. Buổi đầu khó nhưng về sau sẽ dễ dàng. Cái này nói trước, buổi đầu rất là khó, bởi vì tâm viên ý mã mà, cái tâm mình như khỉ, như ngựa vậy, nó cứ lăng xăng. Quý vị chỉ cần canh chừng 1 đứa bé hiếu

động là đã mệt rồi. Mà tâm mình nó còn gấp ngàn lần đứa bé hiếu động, hiếu động nghĩa là nó lăng xăng, la hét, khóc cười, đòi cái này, xin cái kia, nhõng nhẽo tùm lum hết, lúc đói, buồn ngủ. Mà chiều 1 đứa bé như vậy mình đã mệt nói chi là cái tâm viên ý mã của mình.
Nên đề mục tâm quán niệm xứ đòi hỏi hành giả luôn có một khả năng định tâm vững mạnh và liên tục vì tâm ta là thứ vi tế và mau lẹ nhất trong đời này. Buổi đầu khó nhưng về sau sẽ dễ dàng. Hơn ai hết, hành giả tu tập tâm quán niệm xứ luôn có cơ hội thấy được sanh diệt của danh sắc ở tốc độ nhanh nhất. Bình thường mình không có ngờ cái sự chuyển tiếp bàn giao của 6 căn nó nhanh như thế nào. Giờ tui nhìn, tui nghe 1 cái đùng là lỗ tai đang làm việc. Các vị không học A Tỳ Đàm, các vị tưởng lỗ tai đang làm việc, sai. Khi tui nghe 1 cái đùng, cái hết hồn không phải là do lỗ tai, mà lúc đó nó qua bên ý thức rồi. Lỗ tai nó nghe 1 cái đùng thôi, còn cái chuyện mình hết hồn là do bên ý. Từ cái hết hồn đó mới nảy ra cái tham là nó muốn biết cái gì đã tạo ra cái âm thanh đó. Thì nãy là nghe, nghe xong từ nhĩ căn chuyển sang ý căn, có nghĩa nó suy nghĩ: Cái gì vậy ta? Là nó bắt đầu nó có tham. Mình tưởng chỉ có sợ, thật ra nó có tham, vì cái tham nó đề nghị mình là "tui muốn biết cái gì ngoài kia". Lúc mình liếc ra ngoài kia thì nhãn căn làm việc. Thì nhãn căn làm việc, nó nhìn ra nó thấy, ồ nó thấy là cái gì, thì lúc bấy giờ có thể là niềm vui, cũng có thể là sợ hãi. Niềm vui là sao, liếc ra thấy trái sầu riêng rụng, mừng quá. Còn nhìn ra thấy trái dừa khô rụng và làm gãy 1 nhánh bonsai ở ngoài sân. Nghe kịp không?
Có nghĩa là 1 cái đúng, đó là nhĩ căn, nhưng ý căn xúi mình liếc ra đi, liếc đi coi cái gì, qua tới nhãn căn làm việc. Rồi nhãn căn làm việc liếc thấy trái sầu riêng rụng, nó khởi tâm tham. Còn không nó liếc thấy trái dừa rụng mà làm hư chậu kiểng, hư giò lan thì lúc đó là tâm sân. Chỉ có hành giả tu tâm quán thì mới kịp 6 căn nó đắp đổi tiếp nối nhau làm việc trong từng tích tắc 1. Nhớ nha. Cho nên, hành giả tu tâm quán niệm xứ luôn có cơ hội để thấy sự sanh diệt của danh sắc ở tốc độ nhanh nhất. Bởi đối tượng sắc pháp của hành giả tâm quán niệm xứ chỉ còn thu gọn vào hơi thở ra vào và đối tượng danh pháp của họ chỉ là tâm chủ và khách. Tâm chủ là những tâm trạng gắn liền với mình trong lúc mình đang theo dõi hơi thở, còn tâm khách là những tâm do ngoại cảnh tác động như nghe tiếng này, mùi kia, nhìn thấy cảnh này, sắc nọ.
Khi thấm thía tính sanh diệt của danh sắc càng nhiều, càng rõ thì hành giả sẽ thấm thía được ý nghĩa vô ngã của danh sắc. Có nghĩa là trước giờ mình nghĩ là có cái tôi, nhưng giờ mình biết cái tôi nó chỉ chớp nhoáng, thì "tôi" cái nỗi gì. Chẳng hạn như đang ghi nhận hơi thở ra vào bằng tâm trạng gì thì hành giả tâm quán cũng có dịp thấy rằng đời sống mình chỉ là những tâm thiện ác này thôi. Bên cạnh hơi thở ra vào, khi mà tâm thiện ác này nó mất thì mình không còn thở nữa, hoặc ngưng thở thì những tâm thiện ác này không còn nữa. Bởi vì mình cõi dục mà, hành giả biết rõ không có tâm thì thân này chỉ là cái xác. Mà nếu cái xác này nó không còn thở nữa thì tâm sẽ mất. Hành giả thấy nếu không có mấy tâm thiện ác này thì tấm thân này sẽ là 1 xác chết, mà nếu thân này không thở nữa thì mấy cái tâm đó sẽ dựa vào đâu mà có. Hành giả thấy nếu không có mấy tâm thiện ác này thì tấm thân này chỉ là xác chết, không có tâm thì thân này chỉ là cái xác. Mà nếu thân này không thở nữa thì mấy tâm đó dựa vào đâu mà có, nhờ thấy như vậy đó nên hành giả mới bỏ được cái "tôi", vì cái tôi của mình nó quá mong manh đi.
Không có tâm thiện ác thì cái thân này thành ra cái xác. Còn nếu cái xác này nó quên thở thì mấy tâm kia làm gì có, cũng xong luôn. Tâm thì sanh diệt chớp nhoáng còn hơi thở vào ra liên tục, không có gì là 1, cũng không có gì đứng yên, nằm ngoài 1 trạng thái. Hành giả tâm quán càng lúc thấy ra sự vô lý của quan niệm ngã chấp, khi thấy rằng sự nắm níu của phàm phu chỉ là sự cố gắng chụp lại cái bóng của mình hoặc của người mình thương, của vật mình thích. Cái sự nắm níu của mình chỉ là sự cố gắng chụp cái bóng thôi. Cũng giống như chuyện khắc dấu mạn thuyền, công tử đi chung với đầy tớ làm rớt thanh gươm trên sông rồi ổng kêu đầy tớ lụm. Đầy tớ thấy sông sâu và sóng nhiều, nó sợ nên lấy miếng vôi quét lên be thuyền. Rồi công tử hỏi mày quét làm cái gì, nó bảo: Dạ, ngoài này sông sâu, con không dám lặn xuống, để vô bờ, con muốn nhảy xuống con mò thanh gươm, bởi vì con đã làm dấu rồi, công tử đừng sợ. Nãy công tử ngồi ở đó phải không, con đã lấy vôi làm dấu chỗ đó, thì khi vô bờ, ngay chỗ làm dấu đó con sẽ nhảy xuống mò thanh gươm. Thì quý vị có thấy nó tào lao hay không, bởi vì dòng sông thì nó cứ trôi, con thuyền thì cứ đi, mà nó đi làm dấu trên con thuyền để 1 lát nữa nó đi mò thanh gươm thì làm gì có.

Cái mà chúng ta nắm níu, thương nhớ, tưởng tiếc 1 người 1 việc 1 cảnh 1 sự việc nào đó chỉ là khắc dấu mạn thuyện mà thôi vì mọi vật đâu đứng yên để chờ ta. Ta thương a nhưng ta lấy b quý vị biết không. Thương a, cưới b mà về sống với c,s. Chúng ta không bao giờ cưới được cái người mình yêu hết vì người mình yêu là 1 người khác, mình cưới là 1 người khác, khi mình sống với họ thì họ là 1 người khác. Mọi thứ luôn luôn vô thường sanh diệt, luôn luôn thay đổi.

So với trường hợp tu tập các niệm xứ khác thì hành giả tâm quán phải luôn khẩn trương hơn nhiều. Cảm thọ trong thọ quán niệm xứ có thể kéo dài, so với các niệm xứ khác thì hành giả tâm quán phải luôn khẩn trương, vì sao? Đồng ý cảnh danh sắc sanh diệt chớp nhoáng nhưng ít ra đối với cảm thọ thì mình có thể thấy nó kéo dài 5,7 phút, thậm chí 15 phút, ví dụ như mình đau, thấy cơn đau kéo dài 10, 15 phút nhưng tâm thì không có, tâm đổi cảnh liên tục, các vị biết không, lúc nó nghĩ cái này, lúc nghĩ cái kia. Lúc nó nghĩ cảnh a nó là tâm a, lúc nó nghĩ cảnh b nó là tâm b. Đúng ra tốc độ sanh diệt của thọ, của tâm nó bằng nhau nhưng khổ 1 chỗ cái thọ mình còn có thể hiểu lầm là nó kéo dài. Còn tâm thì thấy nghe nghe thấy nếm đụng ngửi nếm đụng suy nghĩ… mà nó cứ liên tục như vậy, không có cái biết nào nó kéo dài suốt nhiều phút, không có. Còn cảm giác thì đồng ý, xét theo chân đế thì nó vô thường như là tâm vậy đó nhưng ít ra sự liên tục của cảm giác mình có thể thấy nó kéo dài.

Chẳng hạn hành giả tâm quán phải kịp ghi nhận tâm nhãn thức cùng cảm giác đi chung với nó vừa xuất hiện và được thay thế bằng tâm tỷ thức, thân thức với cảm thọ nào. Đôi khi ta vừa nghe 1 âm thanh với cảm giác dễ chịu nhưng tiếp theo đó là nhận biết 1 thứ mùi với cảm giác khó chịu. Tất cả những thứ này phải được ghi nhận kịp lúc. Việc nhận diện và phát hiện những gì đang xảy ra luôn gắn liền với nhận thức về tam tướng, nói ra thì dài dòng nhưng cả 2 điều đó có thể hoàn toàn diễn ra cùng lúc, biết nó là gì và hiểu nó đang vô thường.

Tui nhắc lại, người có học A Tỳ Đàm mà kiểu học 3 mớ thì hành Tứ niệm xứ đôi khi cũng khó, bởi vì họ nghĩ tâm sanh diệt nhanh quá thì làm sao theo dõi kịp. Nó khổ như vậy. Còn đằng này trong thực tế, nó lại khác 1 chút. Mình không theo dõi từng sát na mà mình theo dõi từng chặp thời gian. Cho nên mình vừa thấy, vừa biết, đang nghe thì cũng hiểu ngầm rồi cái nghe này rồi cũng vô thường. Biết nó là gì và hiểu nó vô thường. Biết rõ đây là danh hay sắc, thiện hay ác, dễ chịu hay khó chịu và nó đang vô thường. Hành giả cùng lúc hiểu được, cái gì vô thường thì cũng nằm trong 3 khổ. Và cái gì vô thường là khổ thì cũng là vô ngã. Tâm tư hành giả lúc này cũng nhàm chán danh sắc và sợ hãi luân hồi đồng thời hướng tâm đến Niết bàn. Mình nghe cái gì mà dài dữ nhưng thật ra nó có thiệt, nó cùng 1 lúc. Nhàm chán danh sắc, sợ hãi luân hồi và hướng tâm đến Niết bàn, nó diễn ra trong cùng 1 lúc. Các vị khó hình dung, tui ví dụ thôi. Ví dụ các vị đang đi mà trời đổ mưa, ngay lúc đó các vị vừa sợ ướt, ướt mình, ướt người, vừa suy nghĩ cái dù mình đang để trong xe hay ở trong cái giỏ, mình cầm trong tay. Lúc đó diễn ra rất nhanh, đang đi cái mưa cái ào xuống. Mình vừa sợ ướt, mình bệnh chưa hết, nghĩ tới cái bệnh, rồi vừa nhớ đến cây dù và có người còn nhớ luôn chuyện ở nhà: chết cha, đồ phơi ở nhà, ý chết, cái mền chưa đem vô. Có nghĩa là ngay khoảnh khắc mưa đổ xuống là trong đầu họ làm việc cái rẹt nhanh như vậy, họ làm được. Vậy mà tới hồi tu thiền, cùng 1 lúc nhàm chán danh sắc, sợ hãi luân hồi, hướng tâm Niết bàn, họ nói sao nhiều quá, tui làm không kịp. Đôi khi cái đầu họ nghĩ chuyện tầm bậy nó còn lẹ hơn cái thân.

Tất cả điều đó diễn ra như 1 người vừa phát hiện con rắn độc đang kệ cạnh bên mình. Giống như mình vừa thấy con rắn độc là mình biết nó là con rắn, mà biết thêm nó là rắn độc, biết con rắn này không phải là rắn nước, nó là rắn hổ. Liếc là biết nó là rắn độc, biết nó cắn chết, biết nó nguy hiểm rồi sợ nó, rồi nghĩ đến chuyện giết nó hay nghĩ đến chuyện thoát thân. Tất cả chuyện đó diễn ra trong tích tắc thôi. Với 1 người vô duyên, kém phước, thiếu trí thì những điều này rất khó hình dung, nhưng với 1 người đầy đủ phước duyên, đầy đủ niệm và tuệ thì trong 1 khoảnh khắc hoàn toàn có thể hiểu được lý duyên khởi và lý tứ đế qua những gì mình vừa nhận thức để trở thành 1 vị sơ quả.

Chúng ta vừa kết thúc tâm quán niệm xứ.

Chúc các vị 1 ngày vui, 1 đêm an lành nhiều mộng đẹp.

XIN LƯU Ý:
ĐÂY CHỈ LÀ BẢN CHÉP NHÁP
CHƯA ĐƯỢC SƯ GIÁC NGUYÊN HIỆU ĐÍNH.
QUÝ PHẬT TỬ TẠM THỜI CÓ THỂ DÙNG LÀM
TÀI LIỆU NGHIÊN CỨU CHO RIÊNG MÌNH.
XIN TRÁNH IN ẤN PHỔ BIẾN.